



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS

Skuteczne techniki komunikacji z matkami i rodzinami w okresie poporodowym (UWAGI DLA SPECJALISTÓW, OPIEKUNÓW I CZŁONKÓW RODZINY)

1. Powitanie i rozgrzewka

„Dzień dobry wszystkim! Witam na dzisiejszej sesji poświęconej *skutecznym technikom komunikacji w okresie poporodowym*. Cieszę się, że mogę z Państwem omówić ten ważny temat, ponieważ okres poporodowy to krytyczny czas dla matek, dzieci i ich rodzin. Sposób, w jaki komunikujemy się w tym czasie, może mieć znaczący wpływ na ich samopoczucie”.

Pytanie: Jakie trudności napotkałeś w okresie poporodowym? Karmienie, brak snu i wahania emocjonalne?

2. Przygotowanie sytuacji

„Zastanówmy się przez chwilę nad tym, co dzieje się w okresie poporodowym. Często nazywany jest „czwartym trymestrem” – czasem głębokich zmian, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych, dla matki. Rodziny przystosowują się do swoich nowych ról, uczą się opieki nad noworodkiem i radzą sobie z wyzwaniem, takimi jak karmienie, niedobór snu i wahania nastroju”.

Pracownicy służby zdrowia lub specjaliści wsparcia są często pierwszym punktem kontaktu dla tych rodzin. Sposób, w jaki się komunikują – to, co mówią, jak to mówią i jak dobrze słuchają – może zapewnić poczucie bezpieczeństwa, zbudować zaufanie i zidentyfikować potrzeby, których mogą nawet nie wiedzieć, jak wyrazić. Z drugiej strony, słaba komunikacja może prowadzić do nieporozumień, poczucia izolacji, a nawet pogorszenia się stanów poporodowych, takich jak lęk czy depresja.

3. Rola skutecznej komunikacji

„Możesz teraz zapytać: »Jak wygląda skuteczna komunikacja w tym kontekście?«. Nie chodzi tylko o przekazywanie informacji czy instrukcji. Chodzi o:

1. Aktywne słuchanie tego, co mówią matka i rodzina — i tego, czego nie mówią.
2. Potwierdzanie swoich emocji, niezależnie czy jest to radość, strach, wyczerpanie czy frustracja.
3. Podawanie zrozumiałych, prostych wyjaśnień i rozwiązań dostosowanych do konkretnej

sytuacji.

4. Szanując ich praktyki kulturowe i przekonania, nawet jeśli różnią się od naszych profesjonalnych zaleceń.”

„Opanowując te umiejętności, możemy pomóc matkom poczuć się zauważonymi, wysłuchanymi i wspieranymi w tym przełomowym czasie. Wzmacnia to również rodzinę, zapewniając, że każdy czuje się włączony i doceniony w procesie opieki”.

4. Przejście do technik

„Teraz zagłębimy się w konkretne techniki skutecznej komunikacji, a Ty będziesz mieć okazję

przećwiczyć te umiejętności poprzez ćwiczenie oparte na scenariuszach. Pod koniec dzisiejszej sesji poczujesz się pewniej w kontaktach z matkami i rodzinami w okresie poporodowym”.

----- 1. Zabić gryzaka.....

Wprowadzenie do technik komunikacyjnych

„Teraz, gdy rozumiemy znaczenie komunikacji w okresie poporodowym, skupmy się na sześciu kluczowych technikach, które mogą sprawić, że nasze interakcje będą bardziej efektywne i znaczące. Techniki te pomogą nam nawiązać lepszą relację z matkami i rodzinami, zapewniając im poczucie wsparcia, zrozumienia i wzmocnienia”.

Wyjaśnienie technik

Technika 1: Aktywne słuchanie

„Aktywne słuchanie to podstawa skutecznej komunikacji. To coś więcej niż tylko słuchanie tego, co ktoś mówi – chodzi o prawdziwe zrozumienie tej osoby. Aby ćwiczyć aktywne słuchanie:

- Utrzymuj kontakt wzrokowy, aby pokazać, że skupiasz się na mówcy.
- Nie przerywaj, nawet jeśli myślisz, że znasz rozwiązanie. Pozwól im dokończyć myśl.
- Parafrazuj lub streszczaj to, co powiedzieli, aby potwierdzić swoje zrozumienie. Na przykład: „Czyli, jeśli dobrze rozumiem, nie jesteś pewna, czy karmisz piersią, bo to dla ciebie bolesne. Zgadza się?”.
To nie tylko pokazuje, że słuchasz, ale także zachęca do rozwinięcia tematu.

Przykład 1: Aktywne słuchanie

- Pewna matka mówi: „*Mam wrażenie, że nie produkuję wystarczającej ilości mleka i to mnie bardzo stresuje*”.
- Twoja odpowiedź oparta na aktywnym słuchaniu:
„*Wygląda na to, że martwisz się o swoją laktację, a to bardzo Cię stresuje. Porozmawiajmy o tym, czego doświadczasz i co możemy zrobić, żeby Ci pomóc*”.
- To potwierdza, że zrozumiałeś jej obawy i otwiera drzwi do znalezienia rozwiązań.

Technika 2: Empatia

„Empatia polega na uznawaniu i potwierdzaniu emocji. Okres poporodowy może być pełen emocji, a matki muszą czuć, że ich uczucia są normalne. Używaj empatycznego języka, takiego jak:

- „*Zupełnie zrozumiałe jest, że czujesz się zmęczony wszystkimi zachodzącymi zmianami*”.
- „*Wiele matek doświadcza podobnych wyzwań; nie jesteś w tym sama*”.
Nawet jeśli nie potrafisz osobiście utożsamić się z ich doświadczeniami, okazanie empatii pomaga budować zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

Przykład 2: Empatia

- Matka mówi: „*Jestem tak zmęczona, że mam wrażenie, że już nigdy nie zasnę. Nie wiem, jak sobie poradzę*”.

- Twoja odpowiedź oparta na empatii:
„*To zupełnie normalne, że na tym etapie czujesz się wyczerpany. Przechodzisz przez tak wiele zmian i może to być przytłaczające. Przyjrzyjmy się kilku małym krokom, które pomogą Ci odpocząć i zarządzać swoją energią.*”
- To potwierdza jej uczucia i pokazuje, że rozumie ją bez osądzania.

Technika 3: Pytania otwarte.

„Pytania otwarte zachęcają matkę i rodzinę do swobodniejszego dzielenia się swoimi odczuciami. Zamiast pytać: „Czy czujesz się dobrze?”, co mogłoby prowadzić do prostej odpowiedzi „tak” lub „nie”, spróbuj:

- Jak się dzisiaj czujesz?
- „Czy możesz mi opowiedzieć więcej o tym, jak się sprawy mają w domu?”
Tego typu pytania dają im przestrzeń do wyrażenia swoich uczuć i obaw, ułatwiając ci identyfikację ich potrzeb.

Technika 4: Jasność i prostota

„Żargon medyczny może być onieśmielający i mylący, szczególnie dla młodych rodziców. Zawsze używaj prostego języka, aby wyjaśnić pojęcia. Na przykład zamiast mówić: „Twoje dziecko musi poprawić sposób przystawiania piersi”, możesz powiedzieć: „Popracujmy nad tym, aby Twoje dziecko mogło łatwiej przystawiać się do piersi, aby karmienie piersią było łatwiejsze”. Jasna komunikacja sprawia, że dziecko czuje się pewnie i mniej przytłoczone”.

Technika 5: Komunikacja niewerbalna

„Niewerbalne sygnały często mówią więcej niż słowa. Zwróć uwagę na mowę ciała:

- Stosuj otwarte, przyjazne gesty.
- Od czasu do czasu kiwaj głową, aby okazać zrozumienie.
- Zachowaj spokojny i przystępny ton głosu.
Te drobne gesty mogą sprawić, że matki i rodziny poczują się bezpiecznie i będą wspierane, nawet gdy brakuje słów.

Technika 6: Wrażliwość kulturowa

„Każda rodzina ma unikalne praktyki i przekonania kulturowe, zwłaszcza jeśli chodzi o opiekę poporodową. Okaż szacunek ich tradycjom i preferencjom, zadając pytania takie jak:

- „Czy są jakieś konkretne praktyki, które chciałbyś wdrożyć w tym czasie?”
- „Jak możemy wspierać potrzeby Twojej rodziny, realizując jednocześnie plan opieki? ”.
Uznanie ich wartości kulturowych sprzyja zaufaniu i współpracy.

Przykład 6: Wrażliwość kulturowa

- Członek rodziny wspomina: „*W naszej kulturze to babcia zazwyczaj opiekuje się dzieckiem w pierwszym miesiącu, a matka skupia się na odpoczynku i regeneracji.*”
- Twoja odpowiedź, uwzględniająca wrażliwość kulturową:
„*To piękna tradycja. Odpoczynek jest niezwykle ważny dla młodych matek. Jak możemy zapewnić Ci odpowiedni czas na regenerację, a jednocześnie rozwiązać wszelkie Twoje wątpliwości dotyczące opieki nad dzieckiem?*”
- Jest to wyraz szacunku dla ich zwyczajów kulturowych, a jednocześnie okazja do delikatnego rozpoczęcia rozmowy o potrzebach opieki poporodowej.

3. Przejście do dyskusji

„Te sześć technik – aktywne słuchanie, empatia, pytania otwarte, jasność przekazu, komunikacja niewerbalna i wrażliwość kulturowa – to niezbędne narzędzia skutecznej komunikacji. Teraz chciałbym usłyszeć od Ciebie. Które z tych technik można zastosować? Które Twoim zdaniem mogą być najtrudniejsze w zastosowaniu?”

W jaki sposób uzyskałeś wsparcie od innych członków rodziny, przyjaciół lub pracowników służby zdrowia?

-----2.Zabij ugryzionego.....

Scenariusz aktywności: Odgrywanie ról

Cel: Zastosowanie technik komunikacyjnych w symulowanej sytuacji poporodowej.

Organizować coś:

- Podziel uczestników na małe grupy po 3–4 osoby.
- Przypisz role w każdej grupie:
 - Jedna jako matka.
 - Osoba jako członek rodziny (np. partner, babcia).
 - Jeden lub dwóch jako pracownicy służby zdrowia.

Scenariusz:

- **Informacje ogólne:**

Emmę, matkę, która jest trzy dni po porodzie, odwiedza w domu pracownik służby zdrowia. Ma problemy z karmieniem piersią, czuje się zmęczona i martwi się o więź z dzieckiem. Jej partner ją wspiera, ale jednocześnie przytłaczają go obowiązki domowe. Babcia jest obecna i sugeruje dokarmianie mlekiem modyfikowanym, co wywołuje napięcie.

Zadanie dla uczestników:

1. **Dostawcy usług opieki zdrowotnej:** Wykorzystajcie omówione techniki komunikacji, aby rozwiązać następujące problemy:
 - Obawy Emmy dotyczące karmienia piersią.
 - Dobre samopoczucie emocjonalne.
 - Dynamika relacji z rodziną.
2. **Matka i członkowie rodziny:** Odgrywajcie realistyczne emocje i obawy, aby sprawdzić umiejętności komunikacyjne pracownika służby zdrowia.

Przydział czasu:

- 10 minut na odgrywanie ról.
- 5 minut dla każdej grupy na omówienie (samoocenę i otrzymanie informacji zwrotnej).

Konfiguracja scenariusza

Role:

- **Matka (Emma):** 3 dni po porodzie, ma problemy z karmieniem piersią i czuje się emocjonalnie bezradna.
- **Partner:** Wspierający, ale przytłoczony obowiązkami domowymi.
- **Babcia:** Proponuje mleko modyfikowane, wywołuje napięcie.
- **Dostawca usług opieki zdrowotnej:** zajmuje się karmieniem piersią, samopoczuciem emocjonalnym i dynamiką rodziny.

Przykładowy dialog

Mama (Emma):

„Nie jestem pewna, czy moje dziecko dostaje wystarczająco dużo mleka. Karmienie piersią sprawia mi tyle bólu, a on ciągle płacze. Czuję, że nie jestem w tym dobra”.

Partner:

„Robię, co mogę, ale praca i wszystko inne to dużo. Chcę tylko, żeby czuła się lepiej”.

Babcia:

„Zawsze używaliśmy mleka modyfikowanego w naszej rodzinie i sprawdzało się świetnie. Nie rozumiem, dlaczego masz takie problemy z karmieniem piersią”.

Lekarz:

„Emma, to całkowicie normalne, że tak się czujesz, ale to nie znaczy, że źle sobie radzisz.

Zastanówmy się, jak sprawić, by karmienie piersią było dla ciebie wygodniejsze”.

(Do partnera): „Robisz dużo, aby wspierać Emmę. Porozmawiajmy o tym, jak ułatwić wam obojgu życie”.

*(Do babci): „Rozumiem, że mleko modyfikowane sprawdziło się w praktyce twojej rodziny. Zastanówmy się również, jak możemy wspierać Emmę w karmieniu piersią, szanując jej wybory”.**

P: Czy chciałbyś podzielić się doświadczeniami lub zadać pytania dotyczące zastosowań w życiu codziennym?

3. Zabić

ukąszenia.....

Pytanie: Co mogą zrobić rodzice, aby wzmocnić więź w okresie poporodowym?

Przejdź do modułu 4, filmu 3:

Pytanie: CO POWINNIŚMY ZROBIĆ PRZED ODWIEDZENIEM MŁODYCH MATEK?

WIZYTY: PRZEJDŹ DO MODUŁU 4 WIDEO 4

PYTANIA: Czy usłyszałaś jakieś słowa, których nie chciałaś usłyszeć od odwiedzających podczas wizyt w okresie poporodowym?

ZABRONIONE SŁOWA: PRZEJDŹ DO MODUŁU 4 WIDEO 5